



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física.

TEMA

“LA PRÁCTICA DE CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 12-14 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA PERIODO 2010-2011.”

AUTOR: Guevara Manangón Jorge Washington

TUTOR: Dr. M. Sc. Villena Chávez Danilo Enrique

AMBATO – ECUADOR

2010-2011

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Certifica:

Yo, Dr. M. Sc. Danilo Villena Chávez con C.C. en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: LA PRÁCTICA DEL CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA desarrollado por el Egresado Jorge Washington Guevara Manangón, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 20 de Marzo del 2011

Dr. M. Sc. Villena Chávez Danilo Enrique

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.

Guevara Manangón Jorge Washington

AUTOR:

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **‘LA PRACTICA DEL CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA** periodo noviembre 2010- marzo 2011’’ Presentada por el egresado Jorge Washington Guevara Manangón egresado de la Carrera de Cultura Física, Facultad de Ciencia Humanas de la Educación, promoción 2008-2009, una vez revisada, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos de investigación reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....

Dr. Mg: Castro Willyams

MIEMBRO

.....

Dr. Mg: Lozada Mercedes

MIEMBRO

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada en primer lugar a Dios y a mis padres que me dieron su ser, a mi esposa Ruth y su apoyo incondicional y a mis hijos Wendy y Fabián que son la razón de mí ser.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad por darme todos los conocimientos para enfrentar la vida; al Dr. M. Sc. Danilo Villena Chávez por ser mi tutor y mi guía y a todos y cada uno de los profesores que han aportado con sus conocimientos.

INDICE GENERAL - DE CONTENIDOS

A. PAGINAS PRELIMINARES

1. Página de título o portada	_____	i
2. Página de aprobación por el tutor	_____	ii
3. Página de autoría del trabajo	_____	
4. Página de aprobación del tribunal de grado.	_____	iv
5. Página de dedicatoria	_____	v
6. Página de agradecimiento	_____	vi
7. índice general de contenidos	_____	vii
8. índice de cuadros, gráficos y tablas	_____	xi
9. Resumen ejecutivo	_____	xiv

B. TEXTO

INTRODUCCIÓN	_____	1
CAPITULO I	_____	3
EL PROBLEMA	_____	3
1.1 TEMA	_____	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	_____	3
1.2.1 Contextualización	_____	3
1.2.2 Análisis Crítico	_____	6

1.2.3 Prognosis	10
1.2.4 Formulación del Problema	12
1.2.5 Interrogantes	12
1.2.6 Delimitación del Objeto del Investigación	12
1.3 JUSTIFICACIÓN	13
1.4 OBJETIVOS	16
1.4.1 Objetivo general	16
1.4.2 Objetivos específicos	16
CAPITULOS II	17
MARCO TEORICO	17
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	17
2.2. Fundamentación Filosófica	20
2.3 Fundamentación Legal	22
2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES	24
2.4.1 Práctica del ciclismo	25
2.4.2 Formación Integral	48
2.5 HIPÓTESIS	70
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES	70

CAPITULO III	71
METODOLOGIA	71
3.1. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	71
3.2 Nivel o tipo de investigación	72
3.3 Población y muestra	73
3.4 Operacionalización de variables	74
CAPITULO IV	76
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	76
4.1 Análisis e Interpretación datos Encuesta a Deportistas	76
4.3 Verificación de Hipótesis	84
CAPITULO V	89
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	89
5.1 CONCLUSIONES.	89
5.2 RECOMENDACIONES	89
CAPITULO VI	91
PROPUESTA	91
6.1 DATOS INFORMAQTIVOS	91
6.2 Antecedentes de la propuesta	91

6.3 Justificación	_____	93
6.4 OBJETIVOS	_____	94
6.5 Análisis de factibilidad	_____	95
6.6 Fundamentación	_____	96
6.7 Metodología Modelo Operativo	_____	104
6.8 ADMINISTRACIÓN	_____	106
6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN	_____	107

C. MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA	_____	116
--------------	-------	-----

ANEXOS

INDICE DE CUADROS O ILUSTRACIONES, TABLAS Y GRAFICOS

1. Cuadros/Ilustraciones	Pág
Cuadro 2.1 Metodología Iniciación Deportiva.....	38
Cuadro 2.2 Iniciación., Desarrollo, Perfeccionamiento.....	44
Cuadro 3.1 Población y Muestra.....	73
Cuadro 3.2 Operacionalización VI.....	74
Cuadro 3.3 Operacionalización VD.....	75
Cuadro 6.1 Matriz de Modelo Operativo N° 1.....	104
Cuadro 6.2 Matriz de Modelo Operativo N° 2.....	105
Cuadro 6.3 Recursos Económicos.....	107
Cuadro 6.4 Evaluación y Medición.....	111
Cuadro 6.5 Modelo de Evaluación.....	115

2. Tablas

Tablas 4.1 Preguntas N° 1 deportistas.....	76
Tabla 4.2 Pregunta N° 2 deportistas.....	77
Tabla 4.3 Pregunta N° 3 deportistas.....	78
Tabla 4.4 Preguntas N° 4 deportistas.....	79
Tablas 4.5 Preguntas N° 5 deportistas.....	80
Tabla 4.6 Pregunta N° 6 deportistas.....	81
Tabla 4.7 Pregunta N° 7 deportistas.....	82
Tabla 4.8 Preguntas N° 8 Deportistas.....	83
Tabla 4.9 Frecuencias observadas.....	87
Tabla4.10 Frecuencias esperadas.....	87
Tabla 4.11 Cálculo estadístico del Chi cuadrado.....	88

3. Gráficos

Gráfico 1.1 Árbol de Problemas.....	7
Gráfico 2.1 Categorías Fundamentales.....	24
Gráfico 4.1 Preguntas N° 1 deportistas.....	76
Gráfico 4.2 Preguntas N° 2 deportistas.....	77
Gráfico 4.3 Preguntas N° 3 deportistas.....	78
Gráfico 4.4 Preguntas N° 4 deportistas.....	79
Gráfico 4.5 Preguntas N° 5 deportistas.....	80
Gráfico 4.6 Preguntas N° 6 deportistas.....	81
Gráfico 4.7 Preguntas N° 7 deportistas.....	82
Gráfico 4.8 Preguntas N° 8 Deportistas.....	83
Gráfico 4.9 Chi Cuadrado.....	85



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física.

TEMA

“LA PRÁCTICA DE CICLISMO Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS DEPORTISTAS DE 12-14 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA PERIODO 2010-2011.”

RESUMEN EJECUTIVO

En mi trabajo de investigación quiero demostrar que la práctica del ciclismo este dentro de la formación integral de las personas en especial los jóvenes.

Con esta investigación observamos que la práctica del ciclismo en la provincia se encuentra debilitada por factores internos y externos.

En la formación integral del individuo esta manifestada no solo por los deportes convencionales de mejor afición sino también por un deporte como el ciclismo que nos ayuda en la formación corporal total.

El verdadero ciclista es quien se vence así mismo primero, segundo apoya al grupo de compañeros y tercero lucha por el equipo hasta lo último.

El ciclismo y la bicicleta de un modo general es una forma de vivir y de ver la vida, dentro de los escenarios del ciclismo como son las montañas, el viento, la lluvia, los esfuerzos, los entrenamientos, el sufrimiento al que estamos sometidos todo esto forma parte de los impedimentos que podemos encontrar cotidianamente, el vencerlos nos hace más fuertes, el superar las montañas que algunas veces parecen que tienen vida y lo que pretenden es unirte en lo más profundo y cuando lo venzas te sentirás superior.

Así en el Capítulo I respaldo en mi proyecto de tesis con la conceptualización sostenida y una síntesis sobre la enseñanza del ciclismo. Además el marco teórico es lo científico del ciclismo, respaldo el problema con mi apreciación y el planteo de una excelente propuesta para dar solución al problema.

Este Proyecto de Investigación que es de tipo cualitativo con la cualidad de identificar conocimientos, prácticas y aptitudes existentes con respecto a la bicicleta en los diferentes lugares aledaños a la provincia para el buen desempeño y mejor preparación física y emocional del ciclista.

ANEXOS

CRONOGRAMA

Tiempo Actividades	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO		
	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	24	6	13	20	27	6	13	20
Selección Problema	—																		
Elaboración I Capitulo		—																	
Elaboración II Capitulo			—																
Elaboración III y IV capitulo			—																
Presentación del perfil proyecto			—																
Investigación y recopilación				—															
Análisis e interpretación					—														
Planificación propuesta						—													
Revisión informe							—												
Revisión propuesta											—								
Presentación informe final																	—		



Anexo

HISTORIA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

La Federación Deportiva de Tungurahua se fundó el 24 de mayo de 1992 y la escritura se inscribió en 1923, actualmente se encuentra cumpliendo 87 años de labor en beneficio del deporte.

Su primera directiva plasmó la realidad de crear una institución deportiva de nuestra provincia con el propósito de obtener un futuro de conquista; su primer presidente fue Cesar Martínez Quirola y los miembros del directorio fueron: Humberto Carrillo – Vicepresidente; Alberto Garcés – Secretario; Juan Clavijo – Tesorero; Juan Callejas, Samuel Alvear, Temístocles Sevilla y Francisco de Howitt – vocales principales.

Se contó con la ayuda de un personaje que estuvo presente en todos los tiempos Don Neptalí Barona, quien era el entrenador de los tres deportes que se practicaba en aquel entonces: Fútbol, Básquet y Boxeo.

El presupuesto inicial de la Federación Deportiva de Tungurahua, era de 1.500 sucres, contaba con la participación de 30 deportistas.

La Federación buscaba abrirse campo institucionalmente en lo que significaba el nuevo milenio y buscaba sembrar historia; el trabajo se inició con la adquisición en calidad de donación de los terrenos de Rafael María Darquea, quien entregó los mimos para que ahí se construya el Estadio Bellavista que hasta los actuales momentos es uno de los escenarios más importantes de Tungurahua y del Ecuador.

En 1924 se formó la primera selección de fútbol de Ambato, que fue reconocida a nivel del país, por tal motivo fue invitada al primer torneo con la participación del Guayas, Pichincha y Tungurahua.

Entre los principales futbolistas de nuestra ciudad fueron: Pedro Pablo Vásquez, Neptalí Barona, Alberto Garcés, Luis Naranjo, Héctor Naranjo, Jorge Naranjo, Luis Mayorga, César Molina, entre otros jugadores de gran trascendencia.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

ENCUESTA A DEPORTISTAS:

Objetivo: Analizar la situación real de la práctica del ciclismo en la Federación Deportiva de Tungurahua.

Marque con una x la respuesta que creyere usted:

1.- ¿Considera que practicar el ciclismo frecuentemente ayudará a una mejor estructura física?

Mucho ()

Poco ()

Nada ()

2.- ¿La utilización de materiales especiales en su entrenamiento, ayudará a un mejor desarrollo corporal y mental?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

3.- ¿Cuáles son los lugares de entrenamiento preferido por usted?

Pistas ()

Calles ()

Carreteras ()

4.- ¿El material innovado le facilita a usted la práctica deportiva?

Si ()

No ()

5.- ¿La comunicación con los deportistas constituye un factor favorable para la práctica de ciclismo?

Siempre ()

A veces ()

Nunca ()

6.- ¿La relación entrenador-deportista en las prácticas deportivas, motivan para alcanzar una mejor formación integral?

Si ()

No ()

7.- ¿Con qué frecuencia practica usted el ciclismo?

Mucho ()

A veces ()

Nada ()

8.- ¿Cuánto tiempo dedica usted a la práctica ciclística?

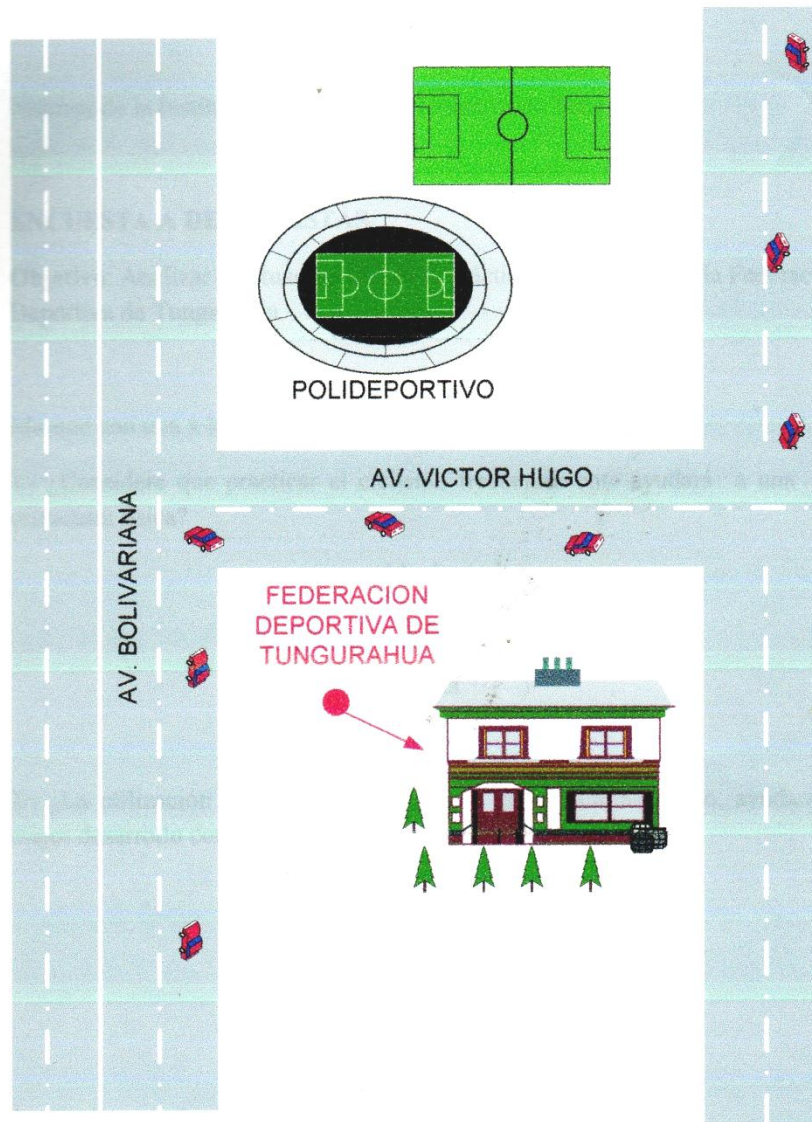
Mucho ()

Poco ()

Nada ()



CROQUIS DE LA INSTITUCIÓN





Encuesta al Entrenador Federación Deportiva de Tungurahua

Nombre: Aníbal Gualagan **Especialidad:** Ciclismo
Establecimiento:

1.- ¿Alguna vez ha utilizado, o ha escuchado de la utilización de la bicicleta como instrumento pedagógico, a nivel escolar?

2.- ¿Utilizaría la bicicleta, como recurso pedagógico?

3.- ¿Qué considera UD, que se puede enseñar mediante el uso de la bicicleta?

4.- ¿Cree que necesitaría de una capacitación adecuada para trabajar con un recurso pedagógico de esas características?

5.- ¿Que dificultades conlleva la utilización de la bicicleta a nivel escolar?

6.- ¿Cómo se podría facilitar la implementación y la práctica de este recurso pedagógico?

7.- ¿Qué beneficios cree UD que genera el uso de la bicicleta:

En lo personal.-----
-----Para la comunidad-----



Escuela de Cultura Física

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Entrevista al entrenador DE CICLISMO FDT

¿Qué significa para ti el ciclismo?

-Realmente, el ciclismo ha supuesto todo en mi vida. Desde que empecé con 18 años como ciclista hasta la fecha como entrenador siempre he estado en activo. Ese contacto permanente me ha formado no solo como deportista sino también como persona y además me ha ayudado a definirme profesionalmente.

¿Cómo te definirías como entrenador?

-Creo que soy bastante constante, exijo la máxima implicación de las personas con las que trabajo, con un alto grado de disciplina, y soy un convencido de la importancia en la fortaleza del grupo. Intento generar que haya un buen clima de trabajo.

¿Cómo has encontrado la ciudad. Hacía mucho que no venías a Ambato?

- Ambato no ha cambiado mucho, salvo por que ahora hay más edificios y barrios residenciales. Por lo demás creo que en su esencia ha cambiado poco. Creo que la gente vive igual de bien que hace 20 años. Ambato tiene una calidad de vida que

no encuentras en otros sitios. Por quejarme de algo, esperaba que hubiera más pabellones e instalaciones deportivas; por eso vine como entrenador.

¿Cómo ves la FDT? ¿Era lo que te esperabas?

-Sí, era lo que me esperaba. El CICLISMO AMBATEÑO en general está falto de referencias en el país. Estamos en un nivel inferior en el mapa del ciclismo nacional, lejos de zonas de influencia, de otros focos de práctica, y la participación en competición nacional siempre ha sido efímera e intermitente, a pesar de los esfuerzos de muchos. El PINES .ASO CICLISMO se encuentra igualmente en esa situación, pero en la FDT se respira una gran ilusión por este proyecto y esto es muy importante. Hay gente muy dispuesta y tenemos que conseguir fortalecer sus cimientos para que esto no quede aquí. Pero para que esto salga adelante no solo hay que tener ilusión, sino hacer las cosas bien. No sólo se trata de dar ideas sin parar, hay que concretar e ir cubriendo metas y etapas. Además todo el entorno de la FDT tiene que ayudar: afición, patrocinadores, instituciones, prensa, etc. No será fácil pero, entre todos, podemos conseguirlo.

Y la plantilla que has conformado, ¿Es ilusionante, tiene posibilidades?

-Por diferentes causas no ha sido nada fácil completar nuestra actual plantilla, pero estamos muy esperanzados con ella. Están trabajando francamente bien poco a poco y forman un magnífico grupo humano. Para que este tipo de empresa salga adelante es importante tener gente que se implique al máximo, y nuestros ciclista lo están. Eso, para Raúl (entrenador anterior) y para mi es vital. Técnicamente nos falta lanzamiento exterior; es decir salir a carretera, pero esperamos superar esta dificultad con otras armas.

Nuestro objetivo claro es el de mantener la categoría y consolidarnos en ella, pero vamos a intentar hacerlo de la mejor manera posible.

¿Qué expectativas tiene para este año?

-Por lo que respecta al primer equipo, lo importante será cumplir con el objetivo deportivo, y al mismo tiempo queremos aportar nuestro granito de arena a la FDT a la hora de fortalecer sus estructuras. Intentaremos generar ilusión entre los DIRIGENTES para que exista un vínculo de unión consistente con ellos. Ellos serán, al fin y al cabo, los que le darán una dimensión mayor al proyecto en un futuro próximo.

Otra de nuestras metas es la de vertebrar las categorías de base y pensamos que la mejor contribución que podemos hacer es la de formar buenos CICLISTAS JOVENES. Si conseguimos una buena base de entrenadores y técnicos competentes, tendrá un efecto dominó en los próximos años

¿Qué se van a poder encontrar los aficionados y los espectadores del ciclismo que acudan a ver a los pedalistas?

-Por parte nuestra, entrega, lucha y sacrificio. Intentaremos hacerlo lo mejor que podamos. Seguramente con esto y la oposición del rival, (ciclistas de otras provincias) esperamos garantizar que los aficionados lo pasen bien. Y para que además se vayan contentos y satisfechos hay que ganar las competencias.

¿Cómo convencerías a alguien que no haya ido nunca a una carrera ciclística?

-No soy buen vendedor, pero le hablaría del buen rato que podría pasar. Es un deporte muy vivo y dinámico, lleno de acciones espectaculares. Tiene todos los ingredientes para pasar un tarde de Sábado divertida. Le animaría a probar.



Reflexiones Práctica del Ciclismo, el Entrenador y la Formación Integral

1) Introducción: CICLISMO Y MOTIVACIÓN.

En las dos últimas décadas se han establecido las pautas para el análisis de la motivación en el ámbito deportivo, aspecto que en la actualidad, se considera materia de investigación imprescindible y relevante. El conocimiento de la motivación que subyace a cualquier conducta humana, y en este caso a una determinada conducta deportiva, es el primer eslabón para modificar, o incluso "manipular" dicha conducta. Hemos de añadir que en la sociedad actual la práctica deportiva ocupa un lugar preponderante tanto encaminado a la prevención de enfermedades, como a la actividad escolar y el deporte per se, pero, sobre todo, el deporte de rendimiento es el que acapara mayor interés y condición de espectáculo. La tendencia de los últimos años es mantener la práctica de aquellos individuos con posibilidades en el deporte competitivo, por lo que el potencial y, de hecho, existente abandono deportivo es otra de las principales inquietudes de los responsables de los atletas y ciclistas. Para comprender las motivaciones de los deportistas es necesario conocer la prevención del abandono.

La motivación hacia el deporte ha sido tradicionalmente una de las preocupaciones principales de entrenadores deportivos de todas las modalidades, y por supuesto el ciclismo no podía ser una excepción. Esta modalidad deportiva, a nivel competitivo exige un alto grado de dedicación y esfuerzo, y como sucede en diversas modalidades

individuales principalmente, la renuncia a otro tipo de actividades que pudieran ser consideradas como más atractivas y fecundas

2) TIPOS DE MOTIVACIÓN.

Existen diversas clasificaciones de motivación en función de diferentes criterios de las cuales una es comúnmente aceptada por la mayoría de investigadores y especialistas, y es: motivación intrínseca y motivación extrínseca.

González (1997) define de forma muy sencilla la motivación intrínseca (M.I.) como la práctica de un deporte por el placer inherente al mismo.

En el caso de la motivación extrínseca (M.E.), podemos decir que se basa en tres conceptos (Reeve, 1994):

- a) Recompensa: objeto ambiental atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que aumenta la probabilidad de que esta conducta se vuelva a repetir.
- b) Castigo: objeto ambiental no atractivo que se da al final de la secuencia de una conducta y que reduce las posibilidades de que ésta se vuelva a dar.
- c) Incentivo: objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una secuencia de conducta.

La motivación según Deci y Ryan (1985), citado por Matín-Albo (1998), corresponde a un estado de no regulación, y es diferente de las motivaciones intrínseca y extrínseca. Este término se refiere al individuo que ya no percibe las contingencias entre sus acciones y los resultados que él se propone.

Los conceptos de motivación intrínseca y extrínseca no son excluyentes, sino que pueden darse de manera conjunta, sumándose una a la otra. Por ejemplo, un ciclista puede practicar el ciclismo porque le gusta y además porque le pagan por hacerlo.

La M.I. es aquélla que tiene el propio ciclista, y es una mezcla de distintas

circunstancias relacionadas en muchas ocasiones con aspiraciones personales.

La M.E. es aquella que proviene del exterior y que solemos adjudicar a las características del deporte o las propuestas del propio entrenador.

3) ABANDONO DEPORTIVO.

Abandono y motivación son dos conceptos estrechamente ligados. En este sentido Cervelló (1996) afirma que el abandono deportivo es un indicador muy importante de la motivación en el deporte, entendiendo el primero como la falta del segundo. Con la propuesta que expondremos posteriormente, pretendemos poner al alcance del entrenador un medio que le permita incrementar la motivación de los ciclistas para así evitar el abandono de la práctica.

4) PROPUESTA PRÁCTICA PARA INCREMENTAR LOS NIVELES DE MOTIVACIÓN EN CICLISTAS DE COMPETICIÓN.

4.1. Consideraciones previas.

Previamente al desarrollo de un trabajo que permita el incremento de los niveles de motivación de los deportistas debemos estimar tres aspectos fundamentales sobre los que se debe construir la propuesta, independientemente del deporte o modalidad deportiva a la que nos estemos refiriendo.

A) El entrenador debe conocer en profundidad al deportista. Este conocimiento permitirá llegar a determinar cuáles son las necesidades e inquietudes de los distintos ciclistas para poder establecer unas pautas de intervención lo más adecuadas e individualizadas posibles. De igual forma es necesario establecer unas metas deportivas comunes para la temporada. Estas metas deben hacer referencia al ámbito del entrenamiento y de la competición, y tanto a parámetros individuales como colectivos si fuera preciso (Locke y Latham, 1985). La actuación personalizada es fundamental ya que no todos los deportistas van a reaccionar de la misma manera ante el mismo estímulo. A modo de ejemplo, se puede dar el caso de un ciclista que

reaccione de forma positiva frente a una reprimenda, incrementando su nivel de esfuerzo y/o rendimiento, mientras que otro ante una situación similar reaccione de manera contraria.

B) Formación del entrenador y de los propios ciclistas. Tanto unos como otros deben concienciarse de los beneficios que puede reportar este tipo de trabajo. Si el técnico no cree firmemente en lo que está haciendo los ciclistas apreciarán esta inseguridad, de manera que el trabajo de motivación perderá en gran medida su potencial. La formación de los técnicos, en opinión de Joven y Solé (1999), descuida en ocasiones todo aquello que hace referencia a la forma de plantear los entrenamientos para que se conviertan en una práctica más agradable, más sugerente, en definitiva, más motivante.

C) Establecimiento y/o planteamiento de estrategias y técnicas motivacionales. Una de las primeras dificultades que nos podemos encontrar es si la intervención debe ser un elemento puntual (técnicas motivacionales) que el técnico debe establecer ante determinados tipos de conductas o debe ser un programa que determine las directrices del entrenamiento en general. Nuestra opinión es que lo más eficaz es la correcta planificación de las estrategias motivacionales. Proponemos la elaboración de lo que hemos denominado "Programa Paralelo de Motivación" (P.P.M.), previendo los momentos de la temporada en los que la intervención debe ser más acusada y atendiendo fundamentalmente a los niveles de carga.